

Aufwärmen

Schnitzeljagd:

Es gibt Fragenzettel, im Saal verteilt. (mehrere Fragen sind auf jedem Zettel) Die Gruppe (3-4er Gruppen) sucht die Frage und kehrt zum Spielleiter zurück und teilt diesem die Antwort mit. (bei nicht wissen gibt es eine Zusatzaufgabe). Danach wird gewürfelt. (Begonnen wird mit Frage eins, wird 4 gewürfelt, so sucht die Gruppe Frage 5)

Kleine Partner Übungen: Pferdchen ziehen...

Alle gehen zu zweit zusammen hinter einer Linie. Der Vordere gibt die Arme zurück und zieht den hinteren, der in der Skischuss Position verharrt. (einer hin, einer retour)

2) Schüler der vorn ist bremst, langsam gehend/blockierend, hinterer schiebt. ((Tausch)

3) Bockspringen: Schüler A Hockelt, mit geradem Rücken. B grätscht drüber. Erschwernis: Schüler A gibt einen leichten Impuls aus dem Rücken.

4) Schüler A steigt in die Hände von Schüler B (hinter ihm, Arme gestreckt), hält sich an dessen Schulter fest. Sie gehen durch die Halle.

5) ähnliche Übung, nur mit Fixierung aus dem Stütz auf er Schulter des Partners. (gestreckte Arme im Stütz)

6) Schüler A auf allen Vieren. Schüler B legt sich auf dessen Rücken und umklammert ihn. Der Schüler steht auf. (B liegt nun frontal auf A in der Luft)

Zu dritt) Mittlerer Schüler verharrt in der Sitzposition, A und C stabilisieren ihn bei den Beinen und am Rücken und tragen ihn. (A und C befinden sich seitlich

2) Mittlerer Schüler stützt sich auf den Schultern der beiden äußeren. (A und C sind außen (rechts/links), B verharrt mit gestreckten Armen auf der Schulter von A und C) Diese tragen ihn.

3) Liegestützposition auf den Schultern von A (zuerst in den Stützt) und die Beine auf den Schultern/Händen von C) (A ist vorne, B in der Mitte und C hinten, dieser hält die Beine)

Kleine Übungen mit Matten

1) Gleichgewicht: Partner stehen sich gegenüber und versuchen den anderen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Es dürfen lediglich nur die Handflächen zum aneinander klatschen verwendet werden. Pro Schritt ein Punkt für den Gegner.

2) Spielknoten: (Händeknoten) auf den Oberschnekel des Gegners zu bringen. Man fasst sich an der Hand.

3) Auf der Matte liegen Schüler nebeneinander. (Kopf andere Richtung) sie hakeln jetzt das rechte Bein mit dem rechten Bein des Gegners ein. Man versucht das Bein des Gegners nieder zu stemmen.

4) Schüler A liegt am Bauch, Schüler B stemmt ihn ziehend (an den Armen) etwa 20cm vom Bauch. Die Schüler verharren 30s. in der Position. Dann wird dieser langsam (sehr!!) hinunter gelassen. Schüler A sagt jetzt, wenn er glaubt unten zu sein. (er hat die Augen geschlossen).

5) Bankstellung (auf allen Vieren) Schüler B ist auf allen Vieren auf A. Schüler A richtet sich nun auf. (Ziel ist auf Schüler B zu stehen) Dann dreht sich dieser und legt sich mit dem Rücken auf Schüler A (Rücken auf Rücken) Es wird eine 360 Grad Kurve gemacht. Der Boden darf nicht berührt werden.

6) Alle Viere verkehrt. B steigt auf dessen Knie. A gibt B eine Hand. Durch die Gewichtsverlagerung von B richtet sich A auf und gibt B die zweite Hand.

7) A ist auf allen 4ren, hält sich an Oberschenkel(Bauch) und Schulter fest. Kopf schaut auf der anderen Seite hinunter. Beine werden gestreckt. (Handsstand Vorübung)

8) Rückwärtssalto: Walzerposition, ganz eng, man A richtet sich nach vor, B macht eine Rückwärtsrolle über dessen Rücken. (A geht etwas an B vorbei)

Mattenfeld

A und B positionieren sich auf allen Vieren gegenüber. C und D schräg dazu, im Stütz an deren Schultern. Dann geht es weiter, die weiteren Stellen sich auf das Gesäß der Unteren und haltens ich an den Schultern fest.

Pyramiden:

Man drückt Pyramiden aus. Schüler sollen eine beliebige machen. Lehrkraft macht Fotos.

Minitramps

Minitramp vor einen Weichboden. Matten werden um den Weichboden positioniert.

- 1) Mit Minitramp den Ball in den Korb hinein.
- 2) 2 Mal Beine in der Luft anziehen.
- 3) In der Luft Springen: klatschen oben, unter rechtem Bein und geg. Unterm linken Bein (Bein etwas anziehen)
- 4) Grätschsprung in Kombination mit halber Drehung
- 5) Zu zweit: A springt, spielt den Ball gegen die Korbfläche, B fängt ihn beim Sprung in der Luft.
- 6) Ein Schüler wirft einen Ball, der Ball soll von den Schülern in der Luft aufgenommen werden und in den Korb befördert werden.

Sichern Salto:

Handgelenk umgreifen: A und C umgreifen das Handgelenk (nicht Hände halten) B macht einen Sprung und dreht sich drüber. Linke Hand unterstützt an der Schulter bei der Drehung.

Das ganze mit Mini Tramp

Doppelter Weichboden, davor das Minitramp (bergab Richtung Weichboden) und Salti üben.

Technik: wichtig Arme bleiben oben und werden hinunter gezogen.

Aufbau: Feder muss drinnen sein. (manchmal wird diese aus dem Minitramp entfernt)

Flick aufbauen:

A und C greifen mit dem Arm um den Rücken. Andere Hand am Oberschenkel. 1) nur mal anheben. 2) mit leichtem Sprung (knie darf nicht vor ie Fußsohle) Dann am Minitramp, A und C greifen am Rücken und Oberschenkel.